

保护自己和他人免受 新型冠状病毒(COVID19)感染

2019新型冠状病毒疾病（又称COVID-19）是一种新型疾病，它是由最近开始使人生病的冠状病毒所引起。它主要是通过感染者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播。

1. 它的症状有哪些？

- 咳嗽、发烧、呼吸困难是最常见的症状。
- 大多数COVID-19患者症状较轻，会自行好转。然而，老年人，孕妇或有严重健康问题的人士患严重疾病的风险更大。

2. 我如何保护自己和他人？

- 与他人保持6英尺的距离。有些生病的患者不会表现出症状，所以请尽量避免与他人近距离接触。
- 经常使用肥皂和水洗手（至少 20 秒），或使用至少含有 60%酒精的擦手液。
- 避免触碰你的眼睛，鼻子和嘴。
- 戴上布面遮盖物。许多外展公众服务组都有可分发的布面遮盖物。如果你无法从哪获得，请用围巾或其他织物遮住你的鼻子和嘴。

如需了解更多信息，请登录我们的网站：
www.publichealth.lacounty.gov



保护自己和他人免受 新型冠状病毒(COVID19)感染

- 如果你超过 65 岁，有健康问题或已经怀孕，请考虑留在收容所或其他类型的住房，直到疫情结束。收容所或其他类型的住房可以帮助提供服务和护理，使你不生病。
- 使用纸巾遮盖咳嗽或打喷嚏，然后把使用过的纸巾扔进垃圾桶。如果你没有纸巾，请用你的袖子（而不是你的手）。
- 不要与他人分享饮料，食物，烟斗、香烟、被褥和毛毯。
- 如果你和他人共用一个空间，睡觉时可以把头分别在空间的相对两端处。
- 尽量使用家用清洁剂或酒精湿巾清洁你或其他人经常接触的东西。

3. 如果我生病了怎么办？

- 联系你的医生。如果你没有看病的医生，请致电 211 寻找一位适合的。医生或诊所可以帮助你生病时获得保健护理。
- 让外展服务工作人员或健康保健街道小组知道你生病了。他们可以帮助你获得护理照顾，找到一个安全的地方住宿，或者当你还在街上时获取能让你好转所需要的用品。
- 与他人保持至少 6 英尺的距离。当你打喷嚏或咳嗽时，请小心使用纸巾或你的手肘。
- 如果你感觉身体状况变得更糟，请拨打 911 或立即前往急诊室。